

ناسینیه - زبر و سارپررشتی کردن.. و رگانی نی ل ئینگلیزی و: خولیا حسن

[بە خوێندنەوەی ئەم بابەتە بە فەرمانی پ د ف کلیک ئەر بکەن ...](#)



لەم نووسیندا داچەند خاڵەکی سەرکی ل سەر پەکەتە و گۆشەکردنی مەشک و کاریگەری زبر (توندوتیژی) ل سەر گۆشەکردنی مەشکی مندا و زانیاری سەبارت بە چەنێتی سەرپررشتی کردنی مندا ی زبەرخواردوو دێخێنە بەر چاوی خوێندەر. بەو هیوایە سوودی هەبێت دکتەر گۆردین هەداس لە ئێفەسی پەنسێلفەنیا بە تەندروستی دەررونی و شارەزا لە کاریگەرێکەکانی زبر لە سەر ژیاڵی مندا ئەندای بەوای وایە "زبر" توندوتیژی "هەکاری سەرکی کۆشەکانە"

زبرەکیش لە سەرپررشتیاران پەیان وایە کە ئێزموونی توند و تیژی کۆشەییکی تری تاکە نەکی خودی کۆشە سەرکێکە. بە ل و نووسیندا خەمان بە یار بەدەین و بزانی زبرو زنگ هەکاری سەرکی کۆشەکانە یاخود توند و تیژی و زبر کۆشەییکی تری تاکەکانە.

بنیاتی مەشک و کاریگەری "تراما" زبر لە سەر گۆشەکردنی مەشکی مندا.

سێفەتی بە ماوە "گین" تەنها بە ما سەرکێکەکانی مەشک دا بین دێکات. زبرەیی خانەکانی مەشک لە دواي لە دایک بوونی مندا گۆشە دێکەن. مەشکی مندا یە کجار لاستیکی و کێخستەوای دێمارەکانی زبر ئاسانە و بەراورد ناکری لە گۆشە مەشکی کەسی پەگەشتوو "گۆر".

مندا لە تەمەنی دێسایدا بەهەی سیستەمی مەشکی بە تەواوی پەگەشتوو. لە گۆشە گۆر بوونیدا مەشکی زیاتر جێگیر دەبێت و لاستیکی نامەندەتەو و زبر تەکمە دەبێت. ئێگەر مندا کێخستەوونی توندو تیژی چەشتەت و پەشتگۆ خرابەت. ئێو ووداوانە کاریگەرێان دروست کردوو لە سەر بەهەی سیستەمی وانی.

بەهەی سیستەم چیه؟

ئێو مندا یە لە گۆشە دایک و باوکەکان، یان لە ژێر چاودەری سەرپررشتیارکە گۆر بوو کە خەشەویستی پە بەخشاو و بەرپرسانە کێفتاریان لە گۆشە کردوو. ئێو و مندا وە فەر دێبێت کە خە

باشن و دنیا سەلامەتە و بە ترس دەچەتە دەرەو و وتەکەیی خەڵکەش دەبەت. چونکە مەشک لە ئاگای ئازموونەکانی فەر دابەت. ئەدی ئاگەر ئاو ئازموونانە پە بوون لە ئازار و کارساتی وەک توندوتیژی ناو ما، ئاڵوودە بوون بە کحوول و تلیاک، جیا بوونەو، توند و تیژی سیکسی، زیندانیکردنی دایک و باوکیان یاخود پشتگوی خستنی لە ئادەبەدەر؟.

زەبر دەتوانە پەکەتە مەشک بەگەیی لەکاتی گەشە کردنیدا. زانست پیشانی داوە کە ئەشکەنجەدانی مندا لە ساڵەکانی گەشەکردنی ژیانیدا، کاریگەری زەری دەبەت لەسەر دروستبوون و گەشەکردنی مەشکی. وانینی ئەوکەسە دەگەتە کە چەن لە خە و لەژیان و لە کەسانی دوور و بێری دەوانەت. کاتێک کە ئازموونی مندا لەگەڵ دایک و باوک و سەرپرشتیارەکانی توند و تیژی و پشتگوێ خستن و گەرنگی پە ندان بەت لەکاتی تەنگانەدا. ئەوکاتە مەشکی ئەو مندا وە بێنا دەبەت و باو و کە "هەر خەم و بەس خەم دەتوانم خەم بپارەزم". لەکاتێکدا کە مندا لە ناو خەم و پەژار و گەشتەکانی ژیان چاوی بەکاتەو و گەورە ببەت. ئەو مەشکی ئەو مندا پە دەبەت لە هەرمەنی خەم و دەوێک و نیگەرانی. ئەمەش دەبەتە هە یە فەتاری هەچوون و بێهوشی زەری کە مندا کە کەنتەری سەنتەری سیستەمی دەمارەکانی خە پە ناکرەت.

ئەنجامی زەبر "تراوما"

ئەو مندا ئەنە ئازموونی زەبر و گوشاری دەروونی بەردەوامیان چەشتوو لەوانە یە تووشی ئەو دیاردانە یە خوار وە بێن. -وڕوژانی زەدە: دەستنیسانی غەریزی ئەزگاریبوون دەکە: شەخە کردن، هەتەن، سەبوون. لەوبارەدا مەرقە هەست بە هەز و نیگەرانی و ترسەکی یە کجاری زەری دەکات. بە نموونە؛ لەوانە یە ئەوبارە دەروونیە کاریکاتە سەر ئەوێ کە توانای ئەوێ نەبەت هەست بە ئارامی بەکات، خواردنی پە هەزم نەکرەت و دەسەلاتی بەسەر جوولە یە جەستە و هەس و کەوتی ئاسایی خەیدا نەبەت.

-سەستبوونی زەدە: دەستنیسانی حالەتی پەکەوتە مەشک و جەستە دەکە. ئەم حالەتە زەری جار لە دوا و ڕوژانەکی زیدە یە دەرژخایەن وودەدات. لەرەدا ئەوکەسە دادەبەت لەدورو بەری و سە دەبەت و وەک تەختە یە لەدەت. بێینی ووداوە نەرنیەکانی ژیان سنووری بەرگەگرتنی مەرقە دەچەنەت. بە نموونە؛ بێرلەو بەکەو کە کاریگەری ئازموونی سەرەتای ژیانی هەرزەکارە کە دووچاری زەبرو ناخەشی بوو و هەرزەری بردراوەتە ماڵەک و شوێنەک کە ئارامی تەدا هەست پە نەکردوو. بەبە ئەوێ هێچ پە یوێ نەدیەک بێانەستەتەو لەگە

سږپړشتيار کانيان . ئوبار ناھموار بټ بټ رتسک بوونو وې
پنجږي بږگگرتنيان، بټ بټ وادخوازټ کټ ئو وھتيوخانو و
ئو ما لاني ئم مندا ز بږلکراوني تدا بږخو دکرلن
بږگوږي پداويستي کاني ئوان بږخرا بټ و کارم ند و
سږپړشتيار کانيش دټ هټياران مامټټيان لگگدا بکن.
-زږر بږر شوو کاريگري دټ خات سږر ټټتاري زږ بږلکراو

لټټ ناغي وروژاني زږددا، مټشک و جټست دگگټټټو کاتي کارام يي
بنچين يي څ زگارکردن کټ ئوانيش: شټکردن، هټاتن، سږبوون، ئو و
ولام بنچين ييان ټټتاري مندا کټ بټټو دټ بټ و زږر جار و
بيندراو کټ ټټتار کټ زږدټټټ يي بوو لټ بږراورد لگگ ټټټ چوارچو وې
ئو ووداو وې بټ ت هټي ټټتار نټشياو کټ.

نشان يک کټ زږد هټياري، هټا تا بټ مټترسي کي بچووکيش بير
لټومندا بک و کټ کټش ي خوښدن وې هټي و زوو نيگ ران دټ بټ
"کټ مندا کاني تر داوايان لټ دکرټ بږدنگي بږر زږخوښدن و" ئو
مندا ټټټ زناکات تټمټ دټرک وټ لټ ناو هاوپل کانيدا. لټر دا
وروژاني زږد، لټوان ي بږر و ولامدان وې زږدټټټ يي
بات. "ئومندا کټش ي خوښدن وې هټي" لټوان ي سټ بټت-
"لټجول کټوتن" يان هټستټ و بټوات "هټاتن" ياخود شټټ دټم بکات
و ئاژاو بږتټو "شټکردن"

-لټکاتي زږد وروژاندا: مټشک فټکټس دټ خات سږر ئو وې کټ
کټس کټ "خود" څي بږار زټ و بټس لام تي بټټټټو. ئمټش لټوان ي
دټر ئنجامي ئو وې لټبک وټټو کټ زانياري گرنگ نټبينټ.
لټم سيناري يدا: "مندا کټ هټستي کرد سټلام تي کټمټاي تي لټژر
هټټټ شدا ي" کټش ي خوښدن وې بږدنگ بوو هټکاري وټام کاني
هټاتن، سږبوون، شټکردن، ئو وټټتاران ي ئو مندا لټر دا کردي
ئو و زږر لټو زياتر کټ ئو مندا هټرل څي و بږد
رټتار بوو بټت.

پوختي ئم باسټ ئو دټس لمټ کټ زږر و توند و تيژي
لټس رمندالان شو وې کارکردني مټشکيان دگگټټ.
-کاريگري داد نټ لټسږر گټش کردني ئاسايي مټعريفي وھټست و سږزي.

▪ دټ څکي عاتيفي وای بټ دروست دټ کا کټ زږر بټتينتر لټو وې
بتوانټ اگيري بکات.

- بږدټټټاتي زياد دټکات و ويستي کټنتر ټکرنيش بټه ز دټکات

.

لاوازي اگير کردن و بټټو بږدني هټست و سږز

زېږدېدلې هېڅې لوازې بوونې کې نترل کړنې غږيزې عاتيفې کې
نېمېش چې ند رافتار کې خراپې لې دېکې ووتې وې کې نېم خاېانې
خوارې وېن:

- بېکاره نېانې مادې هېڅې راکان
- خوار د نېوې کڅوولې زېر
- توندوتيزې و نازاردانې خود لې ځېگای بېينې جېستې
- خېستندې مېترسې
- خراپې بوونې ځې دايک و باوکايتې و نابېرپرسې بېرامبېر
مندې کاي.

نېزموونې کاي ژيان نېخښې مېشک بنيات دېنې
نېزموونې کان و ژينگې نېوې ديارې دېکې کې کامې لې
پېيوې نديې کان زياتر بېکار دېن، نېوپېيوې نديانې زياتر
بېکار دېن، بېهېزتر دېبن و بنچينې بېکې تېکمې تر
دادې مېزرېنې، بير لې ومنداېانې و نېزموونې کانيان بېکې وې کې
تې نيشيان لېگې دېکې و دېياناسې، لېوانې بېينې کې چېن
نېزموونې کانيان بناخې مېشکيانې دروست کړدوې، وېکې نېو
مندې کې پېرچې کردارې شاانگېزې هېيې کې کېسېکې خې پېدا
دېکېشې لې خوېندنکې، زېر ئاسانې کې نېو مندې سزا بدې
لېسېر شاانگېزېکې، بېامې نېو هېچ لېوې ناگېکې کې مېشکې
نېو مندې چېن وېامې بې هېڅېشې مېترسې دېداتې وې، چونکې
نېو مېشکانې کې زېبرې توند و تيزيان چېشتوې زېر خېرا
پېرچې کرداريان دېبېت لېهېر کا تېکې کې هېست بې بوونې مېترسې
دېکېن، هېتا لېوکا تانېشدا کې هېچ مېترسيېکې لې گېځېدا نېي.

بېنې پېشچاوت کې لېناو دارستانې کدابيت و ورچېکت لې بېرامبېر
بېت، جېستېت و گېشکراوې کې دېبېت خې بېارنېت، وېامې
شېکړن، هېلاتن يان وشکېوون وېکې کاردانېوې بنچينېي
خېپاراستن دېکې وېتې کار، هېستکړن بې هېر مېترسيېکې
دېتوانېت نېو وېامې بخاتې کار، مېشکې استېوخې نېو کارې
دېکات، مېشکې توانې نېوې هېيې خې (لېکاربخات) دابېېت لې
کا تېکدا نېزموونې کان يېکجار توند و جېرگېبن.

چې وودېدات نېگېر نېو ورچې هېميشې لېگېست بېت، بېنې
پېشچاوت کې نېزموونې ژيانې مندېکې تېزې بووبېت لې توند و
تيزې و زېبر، لېوانې نېو مندې يېکېکې بېت لېوانې کې تې
کارې لېگېدا دېکېيت، بير لېوې بېکېوې کې مندېکې خې
نېزموونې تاې ژيانې زېر بېرزې و نېو مندې يېکېکې بېت لېو
مندېانې تې کارې لېگېدا دېکېيت، لېوانې يې کاردانېوې

[illegible]

■ - جا ئامم جي دڪانين؟

یہ کہم ہنگاو لے کاتی پہیے و کردنی ناسیند۔ زہر ئو ویہ کہ
 ہسٹنگانندن بکے و دنیایی سہلامتی دابین بکے ی۔
 -سا گرینگکان: ئو پرسیار بگہ کہ دے ی "کشت چید؟"
 بل "چیت بسہار ہا توو؟"

- کټلټوور ټکی هټسټیار بټرامبټر بټ زټ بر دروست بکټ کټ
نیشانټ کان و هټس و کټ وټ کانیان وټ کارامټ ییټ کانۍ
خټ زگارکردن چاولټ بکات.
- نټ زموونټ کی جیاوازیان یټ بټ خشټ.

-ژینگه یکه له میهره بانی ناسینه- زه بر دابین بکه.

"پرسینی که شته چیه؟" ئه وه دهگه یه نه ته که که سه که که وه که که کی "نه خهش و خراپ" ده بینه. له جیاته ئه وه بهرسی "چیت به سه رهه تووه؟ چونکه بهرسیار کردنه که به و جه ره نه رخه ئه وه ده گه ته که ئه زموونه که که کار دانه وه یان هه یه له سه ره هه سه و که و ته که سه که که"

[illegible]

ييدا اچوو نڙو:

۱. لـکـځـيـنـدو نيشانی د دات ک ز ر ب ی خ لک دوو چاری ز بر و زنگ و توند و تیژی ز ر بوون ت و ل ژیا نی مندا پاندا .

۲. بـ پـشت بـسـتن بـ فـاکـتـر بـکـی زـر سـلـمـنـدراو کـ کاردا نـو یـ
تـوند و تـیـژ زـر تـراما یـ لـد کـو و تـو و کـار یـگـری نـر نـی دـخا تـ
سـر گـشـکـردن و چـالاکی مـشـک.

۳. زـر بـر چـشـتن کـارد کـا تـ سـر چـنـی تـی بـیر کـردن و مان بـ نـمـوونـ:
زـر بـیر کـردن و، چـنـی تـی هـسـتـکـردنـمان، نـیـگـرانی، خـمـکی، نا بـکـی
هـسـت و سـز و چـنـی تـی هـسـس و کـو تـمان. هـرو هـا زـد هـسـتـیاری
بـرامـبـر دـور و بـرو ژـیـنگ و دا شـتن و یـا سـا و کـنـتـر لـکـردن.

۴. و بـا مـکـانی شـکـردن، هـا تـن و سـبـوون و گـایـن کـ مـشـک
دـیـان گـر تـ بـر بـ بـکار خـسـتنی کـارامـی خـز گـاردن لـوکا تـی کـ
لـ دـخـی زـد ورو و ژانـدایـ.

هـنـدک لـو کـاریـگـریانـی کـ زـر بـری چـار سـرنا کـراو لـسـر مـر قـی
زـر بـر چـشـتووی بـجـ دـن نـمانـن : کـشـ دـروونـیـکان ، نـا بـوود بـوون،
بـخا نـولانـ بـوون، زـیـندانـیـوون و باز رگانی کـردن بـ مـر قـ. لـسـدا
هـشـتـای نـوکـسانـی زـیـندانـی کـراون مـژووی زـر بـرلـ کـرنـیـان
هـبـوون. (مـبـسـت لـوکـسانـی کـلـسـر کـری خـراپ زـیـندانـی کـراون-
و رگـ)

هـو سـتـیـک لـسـر زـر بـری کـخـراو یـی

زـر بـر و زانـینی سـر پـر رـشـتی کـردن پـیدا و یـسـتیـکی سـر کـی بـ هـمـو
پـیـو نـدیـکان، پـیـو نـدی لـگـ بـو و بـر کـان، کـارمـنـد کـان،
ها و بـکان و کـارخـوا زـکان، بـا بـزانـین نـمـ چـ پـیـو نـدیـکی هـیـ بـ
شـو نـی کـارمـان. دـکـتـر سـانـدرا بـلـووم هـاودامـز نـری مـد لـی
نـارامـگـ پـی وایـ؛ هـو و دـان بـجـبـجـکـردنی تـیـری مـشـقـ پـزیشـکی
تـایـبـتـکـانی تـراوما بـبـ جـبـجـکـردنی نـاسـینـ زـر بـری کـلـتـووری
کـخـراو یـی، واک نـو وایـ کـ تـو بـ نیازی چـاندن فـ بـد یـ سـر
زـویـکی و شـکـان. نـگـر نـمـ بـژک لـ بـژان بـینـ زـر بـر نـاسـی
ا سـتـقـینـ دـبـت هـمـوومان لـ کـخـراو و دـسـت پـبـکـین. نـمـشـ بـ
ا بـری دـسـت پـد کـات.

بـنـیا تـنـای کـلـتـووری سـلامـتی

کـ کـ لـتـووری سـلامـتی بـنیات بـنـرت، دـبـت کـلـتـوور سـلامـتی بـت
بـیـکـسانی، بـ هـمـووان. نـمـ گـرینـگـ تا بـیتـ کـخـراو یـکی نـاسـینـ
زـر بـر و سـر بـر رـشـتی کـار. بـد سـتـهـنـای نـو کـلـتـوور شـ بـ رابـری و
دـسـتـپـشـخـری دـسـت پـد کـات. بـا بـزانـین کـلـتـوور لـ چـ پـکـ دـت؟
کـلـتـوور نـو و شـتـانـیـ کـ هـمـوومان دـیـزانـین: نـو بـهـایـانـیـ کـ
هـمـوومان هـا و بـشـین لـیان، نـو و شـانـیـ کـ هـمـوومان نـا خـافـتی
پـد کـین و لـیان تـد گـین، نـو و شـتـانـیـ کـ هـمـوومان دـیـکـین.

بنياتنا کی لتوور کی ناسینہ- زبر

ٲوشٲانہی ھموو دیزانین ٲم تیرری زبر۔ ھاوبہشی کردنی زانیاری سہارٲت بہ ناسینہ زبر و سہرپہرشتیکردن بہ گہشہٲدانہ بناخہی زانیاری بنچینہیی دہست ٲدہکات۔

ٲو بہہایانہی ھموومان ھاوبہشین لیان: فہراھم کردنی ٲارامی و سہلامٲتی بہ ھمووان دہٲت ٲوا بہت -

"traumatize and retraumatize" کہ نہ زہریان لہ بکہین و نہ دووبارہ تووشی زہریشان بکہینہو۔

دہٲت ہیر بکہینہو لہ ھس و کہوت و کاردنمان کہ بہو ٲاراستہیی بہوات کہ سہلامٲتی و ٲارامی دہروونی، کہمہایہتی، ٲاکار و جہستہیی فہراھم دہکات۔ ٲم ٲو دہگہینہٲت کہ ٲم ھموومان شتی جیاوازمان بہسہر ھاتوو لہ ژیان "باش یان خراٲ" ٲمہش لہوانہیی کار بکاتہ سہر ھس و کہوتمان۔ کہ دوور نیہ ٲو ٲزموونانہی خہمان لہگہہ خہمان بہہنینہ ناو شوہنی کارکردنمان۔

ٲو وشانہی ھموومان ٲاخافتنی ٲدہکہین و لہیان تہدہگہین: بہ خوہندنہوہی سہلفہی ٲدہہہن و S.E.L.F ٲم بابہتہ کہ مہدہہی ٲہگاہی گہفتوگہیہی ٲوونہ کہ ھموومان دہتوانین بہ ٲاسانی لہی تہہگہین

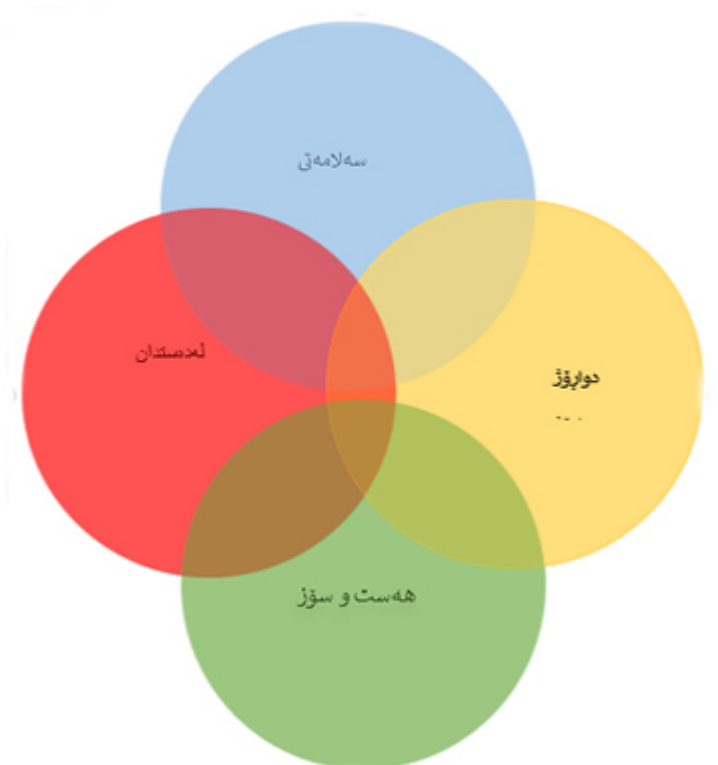
(ٲم مہدہہہ لہ ٲیتہکانہی زمانہی ٲینگلیزی دروستکراوہ بہہام وہرگہرانہی بہ کوردی ٲیتہکان دہگہہہت و مانای ٲم مہدہہہ لہدہست دہات۔ بہیہ لہرہدا ماناکہی وک خہی دادہہہہوہ -وہرگہر-)

ٲوشٲانہی ھموومان دہیکہین: لہکاتہکدا کارمہند و کارخواز" ستاف و کلایہنت" لہ مہژوو زہبرخواردنی یہکتر تہہگہن، ہیرسن چیت بہسہرہات ؟ لہ جیاتہی ٲوہی بہہہین کہشتہیہ؟ . فہراھم کردنی سہلامٲتی بہ ھمووان و بنیاتناہی ھہز لہسہر ٲاستہی توانای بنچینہیی۔ ھہروہا ھہلہزاردن و ھاوکاری و ٲہیوہندی ھموو ٲہوکارانہن ٲم دہیکہین، کہ ٲہنجامکہی ٲاہشتیہ بہ کردارہکانہ ناسینہ زبر۔ ٲہیہوکرنہ ناسینہ زبر و سہرپہرشتی کردن ھموو کہلتوورکہ دہگہہہت۔ تیرری ناسینہ زبر و سہرپہرشتیکردن ٲہیہوہ نہریتہکان دہبات و ھہہیاندہوشنہتہوہ و سیستہمی بہہہہہردن ناچار دہکات کہ دووبارہ ہیر بکاتہوہ بہرنامہو ٲہیہوہکانہ سہر لہ نوہ دابہہہہتہوہ۔

ٲہگہر ہمانہوہت لہ زہری ٲہخراوہیی تہ ہگہین دہٲت یہکہمین جار مہدہہلی سہلفہر ہیر ہہین۔ (س بہ سہیفتی واتہ سہلامٲتی- ٲی بہ ٲیمہشنہل واتہ ھہست و سہز- ل بہ لہس واتہ لہدہستدان- ف بہ فیوچہر واتہ دواہہہژ)دکتر ساندرا بہلووم مہدہہلی سہلفی وکوو ٲووکای چاکوونہوہ ٲہناسہ کردووہ و ٲہیواہی ٲہگاہی بہرہو چاکوونہوہ لہ

زېږېدلي گايي کي دوور و درېژي بې تاکې کان و بې ځکړاو کانيش . هېروها ساندرا دتېت: کي مړي فون بووبېت وا باشي کي ځوگايي کي هېبېت و دتېت ټي و ځوگايي مېدېي سېلفي بېري و چاک بوونېو . هېروها دتېت: ټي و مېدېي لې چوار(پيت) وشي پېک هاتووي کي هېموومان بې ئاساني تېيان دگېي . کاتي کي ټي و مېدېي بېکار دېني وکوو ځوگا ، يارمېتيمان ددات کي زېي بځي يني سېر هېکاري کي شېکان . بگي يني سېر ځي هېکاري کي شېي کان باشتري لوي وني بين و گير بځي يني لې شوېني کي وکوو هېست و سېري يان سېلامېتي . هېچ کاتي خېت دزيو تېو لې ناو گفټوگي کي سېزاوي و هېچوون ؟ کي گفټو گي کي بېسېر دچېت . لې خېت دپړسي . بېچي وا سېزيان هېچو لېسېر ټي و شتي ؟ ټي دي من بېچي هيندي هېچووم و تووي بووم لېسېر ټي و شتي ؟

ځوونکړدنوي خود: S.E.L.F سېلف



سېلامېتي: چوار لايېني سېلامېتي دگرېتېوي کي جېستېي و دېرووني و ئاکاري و کي مېايېتېن . هېر کاتي کي تاکي هېست بې سېلامېتي ناکات لې يېکېک لې و چوار بوارېدا . ټي و ناتوانې بيرکړدنوي مېشکي بېکار بېني . واتې ناتوانېت دروست بير بکاتېوي بې لايېني سېزي مېشکي بېکار دېني .

هېست و سېزي: پېناسي ټي و دکات کي ټي وي هېمووان لې بارودېخېکدا بېشدارن کي هېستکړدنې .

لډدستدان: قسم لاسر گرانكاريك دكات ك يان ولامكاني سز د وروژنډ يان والي تاي دكات هست بسلامتي نكات ل يلكك ل و چوار بواړي سلامتيديا. ئو لډدسدانان زر جار پيوستن ب و ئزموون تالاني كاتي منداي ياخود هر ئازاركي تر ك تاي ل زيانيدا چشتويي تي.

دواږ: باس ل هبووني تواناي بيركردن و ل هنگاوي داهاتوو دكات يان چار كړدني گرفتكان. ئوكساناي ئزمووني زبريان چشتوو، ئوا ناتوانن بيركردن ووي دروستي مښكيان بكار بنن. ب ي ت نها خيا كړدن ل دواږكي جياواز ب ئوان ددبت كاركي زر ئست م.

سلامتي جستي: ئاي جستم سلامتي ل ئازاردان؟ چيت دكرد ئگر ئو ورچ دايكت، هاوسرت، بوبوبرت ياخود هاوكارت بواي ل سر كار؟ دكړ ئم ش ورچمان هبت هروك ئو مندا لاني ك سرپرشتيان دك ين و كاريان لگدا دك ين. زر جار ئم يلك مين شوډ ك مښكمان بي دچت كاتك پرسيارمان لددكړت ك ئيا هست بسلامتي دك ين. سلامتي جستي يي زرجار برجستي تر. ئاي لم ددرت؟ هرشي جستي ييم دكړت سر؟ هرشي سلكسيم دكړت سر؟ ئوي م بستان ك زر جار نمووناي هرش كړدني ورج دنين و. زربښمان ل سر ئو ككين ك هرشكردني ورج كاريگري ل سر سلامتي جستي يمان دبت.

سلامتي درووني، ئاي سلامتم لگډ خمداء؟

سلامتي درووني بينيني ئاسان ني و دگډوډت و ب تواناي ئرني تاي ل باو ب خود. ل كتر كړدني خود. ل ديسپلين كړدني خود و ل تواناي خ پارزي خود. سلامتي درووني دك وبت ب هر ش ل كات كدا ك تاكك ب كم بزاندريت و ل شويني خ يان كمتر ل كساني تر چاويان ل بكرت. ياخود نرخ ب ئزموون كانيان داندرت. ئمان دكړت وو بدن ل ب نرم سركردن و هس و كوتي استوخ يان ل كاتي نيشانداني ش انگرزي بچووك ل گاي قسم و نيشانداني هس و كوتي نرني، ك ه ش كردن ب سرخودي تاي. ب پچوان و ش. نيشانداني خ شاي ل ب رامبر سركوتن كان. ه تا ئگر سركوتني بچووكيش بن. گايكي زر باش ب هاندان و پاپشتي كړدني تاك كان ب بدسته ناني ئارامي و سلامتي درووني. ئو ه و ست ئرني و ل تاك كان دكات تبگن و هست بكن ك ئوانيش دتوانن هاوكا ر و بشدار بن ل هر شت ك ل ئاراداي و ئوانيش ب نرخن و كتر بيان هي.

سەلامەتتى كەممەلەيەتتى: ئايدى سەلامەتتىم لىگەن خەتەكدا؟

سەلامەت بوون لىئاو خەتەكدا گرینگە. خەتەك بىشەكن لى كەممەلەگە و زەر بى راستى خەز دىكەن شوئەننىان ھەبەت لىگەن ئىوانىتردا. ئىمە دىبەت دىنىيا بىن لى و پەوئەندىيە كەممەلەيەتتىيانە و بزەنن كە پەيۋەندى سەلامەتن و دوورن لى خەپ بىكار ھەنەن و توند و تىژى و ئازاردان. كە بىر لى شەۋەي بىنەبوونى مەشەك دىكەندە، دىبىنن ئىگەر ھەۋەپشەيەكەمەن لى شوئەننى كارەكەماندا لى مەژۋەي ژىانيدا زەبرى كەممەلەيەتتى چەشتەبەت. ئىۋە مومكەنە كارىگەرە دانابەت لىسەر ۋەننى لى خەتەك و كاردەنەۋەي دىبەت بىرامبەرييان. لىۋەنەيە باۋەنە بى خەتەك نەكەت و ۋەك ھەۋكەرەك مەنەنەيان پەندەدات. ئىنەمە ئىمەش لىۋەنەيە ئىۋە ھەۋەپشەيەمان لى ئىشەخەي بى دوور بىگەرەت و بىتەنەخەشم و نەيەتە ئىشە. يەنە گەرەتە ھەبەت لى ئىنەمەدەنى كارەكەنيدا. بىنەتەنەي كەلتەۋەرەكى ئەرەننى كە دابىننى سەلامەتتى كەممەلەيەتتى دىكەت ئاسەن نەيە. بىۋەم پەۋەستە. بىنەتەنەي دىستە و تاقەم لى بىرە تەككەرەيەي و ئەۋەنگەنەن بى سەرەكەۋەتەنەكەن ۋەگەيە دروستەن بى يەرەتەيدەن.

سەلامەتتى ئەكەرە: ئايدى ھەستە بىسەلامەتتى دىكەم كە كارەكى ەستە دىكەم؟

كە كارەكە دىكەين، مەرە نەيە ھەۋەگەرە ھەمان باۋەنە و بىەا بىن تەۋەكوۋە ئىمە كارە ئىنەمە بەدەين، يەخەۋە ھەمان تەگەيشتەنەن ھەبەت لىسەرە. بىۋەم ھەرچەنەك بەت ھەۋەدەدەين كە ھەمان ئەمەنە بەدەستە بىنن. كەتەك كەسەك زەرى لىدەكەرەت كە شەكەك بەكەت و ھەستەكەت كە كارەكە لىبەنەتەۋە ھەۋەيە. ئىۋەكەتە ھەستە دىكەت كە ئەكەرەيان سەلامەت و پارەزەۋە نەيە. لىم بارەيەۋە دىكتەر سەندرا بىلەۋەم دىكەن: ژىنگەيەكى سەلامەت لى ۋەۋە(ۋەشەت) ئەكارەۋە ئىۋە جەگەيەيە كە دىتەۋەنى كەرە تەدا بەكەي و ھەستە بى شەكەي خەتە بەكەي. چەنە ھەستە كەردەتە بىۋەشەيەكە دروستە دابىنەراۋە لىلەينەن ئىۋە ۋەكخەۋەيەكە تە كەرە تەدا دىكەيتە و لىلەينەن ئىۋە كەسەنەشەۋەكە بىۋەۋەبەرەيەتەتە دىكەن.

ھەستە و سەزە: ئىمەي مەرە ھەرگىزە بى ھەستە و سەزەنن. لىۋەنەيە ھەستە بى شەدەمەنى بەكەين كە خەرە دىبىنن، دىتەنگە دىبىن كە كەسەكەمەن لىدەستە دىدەين. يەخەۋە دىقە دىكەين كە شەكەكەن بىۋە ۋەۋەدە نەۋەتەكە خەمان ۋەستەۋەمەنە. ھەستە و سەزەمان زەرەجەر ھەۋەسەنگەندەنەكەنەن لى دىكەن. زەرەكەنە بىكار ھەنەنى ھەستە و سەزەمان يەرەتەيمەن دىدەتە فەربىنە چەن ھەستە و سەزەمان كەردەكەتە سەرەخەمانە و ئىۋەكەسەنەيە دىۋەربەرەمان. ھەرۋەھە چەن ھەستە و سەزە ئىۋەنەشە

کارد کا تہ سہرہ ست و سہزی ئم۔ مہدائی ناسینہ-زہر بر ووبہ وومان
دہکا تہوہ لہگہہ ئوہی کہ وشہ بدہینہ ہستہ کمانہ: بہ نموونہ:
توہہ، دہتہنگہ، ترساو، دہشاد، شہرمہزار، بہئوہی خہک بہہہہہ
لہکدانہوہ بہ ہفتارہ کمانہ نہکہن۔

(ہہروہک ئوہ منداہانہی کہ سہرہرہشتیان دہکہین) ہفتارہ کمانہ
ہہنگہ ئوہنہگہہینہ کہ مہہہستیانہ۔
لہدہستدانہ: دانہہدانان و دہرہقہتہاتنی لہدہستدانہ ہہمہجہرہکان لہ
ژیاندا گہنگہ۔ چونکہ لہکاتہ خہیدا دان بہو لہدہستدانہ دا نانہین و
خہفہتبار نابین بہیان، بہیہ دواہہہژمان ئاسان ناہت۔

- ژیان و لہدہستدان بہیہکہوہ دہن۔
- ہہموو گہہہانکارہک لہدہستدانہکہ۔
- مہژووی زہر لہدہستدانہ زیاتری لہگہہدایہ لہہہروارد لہگہہ
ژیانہکی ئاسایہ۔

لہدہستدان ہہندہک جار بہندہ بہ سہلامہتی۔ گہرہنگہ کہ
دہستہشانی لہدہستدانہکان بکہی و بزانی کہ ہہست و سہزت
بہستراوہتہوہ بہو لہدہسدانانہ۔

مہدہی سہلف (S.E.L.F) ہہگمان پہدہدات لہدہسدانہ کمانہ
بناسین و ہہست و سہزمان پہشتگوہ نہخہین۔ بہنہ پہش چاوت کہ
بہنامہیہک لہ ژیانندا دہگہہہہ (ئمہ لہدہستدان دہنوہنہ)
ئوکہسہہست دہکا کہ لہہووی ئاکارہوہ ہہہہہہہ۔ ئم
گہہہانکارہہ دہکرہت کارہگہری لہسہر سہلامہتی ہہہت۔ لہوہوہ
کہسہک لہوانہیہ ہچہتہ ناو دہخی شہہکردن، ہہہاتن، یان
سہہوون کہ دہہتہ ہہی وہہامدانہوہ ہہہہوونہکان۔ ئہگہر ئوہ
مہدہہہ ہاکار نہہہہہنہ، لہوانہیہ وای داہہہہن کہ ئہوان
بہرہہہستکاری گہہہانکارہن و نایانہوہت شتی تازہ ہہتہ
کایہوہ۔

دواہہہہ: کہ گہورہ ہوویت دہتہوہت بہت بہ چہ؟ دواہ ئوہ
دہتہوہت بگہہتہ کوی؟ ئمہہ چہ دہکہہت؟ ئہوانہ ہہہوویان شتی
ئاساہن و پرسہیاری سادہن۔ بہہہرحاہ بہ ہہندہک کہس ئم
پرسہیارانہ تہقہنہرن۔ لہہہر ئوہی زہریان لہکراوہ کہ ہیر لہ
دواہہہہہکی بہدہست نہہاتوو بکہنہوہ۔ بہ ئہوانہی کہ
زہدہہہہہوون، پرسہیارہکی سادہی ئاوا زہحمہتہ۔ چونکہ ناتوان
ہیرکردنہوہی داہاتوو مہشکیان بہکار بہہنہ۔ لہم دہخہدا
دہچہتہ ہاری شہہکردن، ہہہاتن، یان سہہہوون۔ لہگہہہ
پہیہہوکردنی سہلامہتی، ہہست و سہز و لہدہستدان، دہرگاہ دہست

گیشنت کراو ت و ب ووی م شکی بیرکردن و ی چار نووس ساز .
ب ئ و ی ف ک س ب خا ت س ر د و ا ز .

بـئـئـوـی بـیـتـ بـیـرکـرـوـ لـ دواـئـر. دـبـتـ ئـو تـوـا نـایـت
هـبـتـ ئـو بـبـشـی مـشـکـت بـکار بـنی کـ بـرپـرسـ لـ نـخـشـدـا نـان
و بـیـرکـرنـوـی گـرـیـنـگ. ئـو کـسـی کـ گـیـرـخـوـار دـوـو لـ دـخـی
شـکـر دـن، هـبـتـن، یـا خـود سـبـوون. تـوـا نـای تـوـی نـیـ بـیـر لـو
هـنـگـا وـا نـی دـا هـا تـووی بـکـا تـو. لـکـا تـکـدا مـرـف سـلـامـتـ
لـهـر چـوار بـوـار دـا

(جستجویی، دٲروونی، کٲمٲٲایٲتی، ئاکاری) ئٲوسا دٲتوانٲت
بٲشی مٲشکٲ بیرکردنٲوی دروست بٲکار بٲنٲت و دواٲٲٲر بٲنٲت
بٲرچاوی و نٲخشٲی بٲ دا بٲٲٲرٲ.

-چون مَدَلی (S.E.L.F) سَلَف پَیْیَوی بکَین ؟ : واک پَیْشتر باسماں کرد. مَدَلی سَلَف وِوِگایِک دَتواندرِت پَیْیَوی و بکَرت بَئاسا نکردن و نیشاندان لِه نَدَک وِوشی قورس و ئاَزدا.

بـښـو. يادى خـت كـې ژـځـك لـې ژان لـځـگ دـسـتـيـك لـې هاو
هاو پيشـكانت، يان كارخوازـځـكت، يان هـر بـتـنـها لـځـگ خـتـدا
گريمان لـوـدا هـست كـردنت بـ دـتـنـگي و تووـي ئامادـ بوو.
ئـستا بـر لـې ناوـځـكي مـدـځـي سـفـبـكـو. سـرـتا بـ
سـلامـتى، لـدـستـدان، هـست و سـر، يان هـر كامـك لـوانـ كـ
يـكـدـگرـتـو لـځـگ ئـو بارودـځـي تـ لـ و كـا تـيدا. بـ
نـمـونـ: با بـځـين يـكـم جـار پـنـاسـي بـكـ و دـسـتـنـشـانـي هـست
و سـرـ كـ (هـځـوونـكـ) بـكـ ”هـسـتم بـ دـتـنـگي دـكـرد، دـيـقم
كـردـبوو، بـزار بـووم، تووـځـ بووم.“ دوايـي بـ بـر خـتى
بـښـو و بـزانـ هـكارـكـ چـي بـو، ئايـ لـدـستـدان بـو
گـځـانـكارـيـكـ بـو. ئايـ لـدـسـتـچـوونـكـ \ گـځـانـكارـيـكـ
كارـيـگـري هـ بـو لـسـر ئاكارـت، لـسـر جـسـتـت، لـسـر دـروونـت
يا خود لـسـر سـلامـتـيت؟ ئـځـر وـابـو، ئايـ هـيـچ ځـگـاي
بـدـسـتـهـنـانـوـي سـلامـتـيت لـبـردـم دا هـبـو؟ ئـمـيان
بـرـكـردنـو يـ لـ دواـځـ.

گوشتی بـرد و ام کاریگری نـری دـکتـ سـر دام و
دـزگان و کـ چـن کاریگری دـکتـ سـر مـر فـ

دام و دڙگا کانیش و ڪوو مڙ ڦاڪان به ھڙن به رامبڙ به گوشار.
به تايبڙ تي گوشاري ڦوو ۽ به ردڙ وام. زڙ ڪ لڙ دام و
دڙگاڪان دوو چاري ڪارڙ سا تي ڦوو ٺن. ڪارڙ سا تڪ چارڙ دڙ ٻت و

گرفتگی تر بـدوای ئـودا سـردردـند. هـروها، دـرئـنجامی
 گوشاری دـروونی کـخراوـی قورسای دـخاتـ سـر هـست و سـزی
 ئـوکـسانـی لـناو ئـو کـخراوـی دا کار دـکن و لـ توانایان
 کم دـکاتـو. هـموو کـرمـندـکان ناتوان بـشدار بن لـ
 پـرسـی بـیاردان و لـ بـر و وـو بـوونـوی کـشـکان، بـ
 شـوـی کی بنیاتنـران و چارـسـر کردنـی گرفتـکان
 بـیـکـدـستی. بـ بیرخـتی بـند و کـلـسـر تـای ئـم باسـدا
 گوتمان کـ زـبر کاریگـری دـخاتـ سـر مـشک. گوشاری
 درـژخایـن لـناو رـکـخراودا نـزیکـ لـو. کاتـک کـ مرـف هـست
 بـ سـلامـتی ناکات بـهـی گوشاری بـردـوام. هـست و سـزی
 خـیان بـ کی پـاگیر ناکـرت. ئـمـش باری دـروونی
 کـسـکان لـو گـرژتر دـکاتـو کـ بتوانن تـندروستانـ
 ئاراستـی بـکن. لـو بارودـخانـدا وای دـبین کـ دـسـاتـیان
 بـسـر هـیچ شـتـکـدا ناشکـت و هـموو شـتـکان لـبار یـکـتر
 هـدـو و شـند و. بـر بـر خـک و کـخرو کـ هـست بـو دـکن
 کـ بـ پشتیوان و بـ چارـن. لـ ودـخـدا هـو دـدن تا
 بتوانن دـست بـسـر هـر هـموو شـتـکانـدا بـگرن. چونکـ وا هـست
 دـکن هـیچ کـنـترـیان نیـ.

دـرئـنجامی گوشاری بـردـوام کاردانـوی شـکـدن، هـاتـن و
 سـبوونی لـدـکـوتـو. چونکـ لـکاتـکـدا کـ کـخراو سـلامـت
 نـبـت. کـرکار و کارمـندـکانـیش هـست بـسـلامـتی خـیان ناکـن
 و کارخوازـکانـیش لـوانـی بـهـمان شـو هـست بـ سـلامـتی
 خـیان نـکن. ئـمـش بـو شـو یـی خوارـوی لـدت: شـکـدن:
 کـشـکانـی شـی دـسـات دـست پـدکات، سیاسـتی بـو بـردن
 دـگـت، سزادان بـربـاو دـبـت، کـشـکانـی سـندیکـاش
 فراوانتر دـبـت. هـروها ئـژی شـانگـزی کارخوازـکان
 زیاتر دـبـت و پـوانـکانـی خـتـهـقورتانـدن زیاد دـبـت.

هـاتـن: لـ ودـخـدا کاتی نـخـشی و داوای پـشو زیاد دـکات ()
 واتـ خـک خـی لـچوونـ سـرکار دـدزـتـو) بـزاربوون و
 هیلاکی لـناو کارمـندـکان گـشـدکات و دیکـمـنتـکان بزر
 دـبن و اپـرتـکردن دوادـکـوت. کارخوازـکان نایـن بـ
 سـردان و مـوعیدـکانـیان. ئـگـر دـریشـبـکـون بـکی سـرپـرشتی
 و خـزمـت و رناگـرن.

سـبوون: پـیوـندی و گفتو گـ اـد و سـت. پـرسـی دیمـکراتی
 لـ بـین دـچـت. خـک وا هـست دـکن کـ دـخـک هـرگیز باـشـتر

نابلت و سـرلـشـواوی لـ بـبـوـبردن زیاد دـکاتـ، کارمـندـکان پـرتـکان ون دـکـن ولـیک کاتدا دوو مـوعید دادـنـن یان بـ پـچـوانـو مـوعیدی کارخواز اکانیان لـ بیر دـکـنـ.

پـرسـی هاوتـریب

پـرسـی هاوتـریب ووداوـکـ یان کارلـکـکردنـ، کـ دـگوزـرتـ بـدـر لـ دـسـاتی کارمـند و کرـکارـکان و استـوخـش کاردـکاتـ سـر ئـوکارانی ئـوان دـیکـن. ساندرا بـلووم لـ باسی پرسـی هاوتـریب لـ سالی ۲۰۱۰ دا دـتـ: دـرهاوـشتـی ئـو کارلـکـکردنـ ئاـزی لـ نـوان کارخواز زـبر چـشتوـکان و کارمـندـکانی ژـر گوشاری دـروونی و کـخراوـ زـخت لـکراوـکان. هـروـها ژینگـی کـمـایـتی وئـابووریش زـر جار دژی گـا چـاری چاکسازین لـ دـرهاوـشتـکان هـندک جار پـچـوانـی مـبـستی ویستراو بوو. هـروـک لـو خشتـی خوارـو دـبین کـ گوشاری هـر یـکـک لـ ستوونـکان کاردـکاتـ سـر دوو ستوونی تر. پرسـی هاوتـریب دـتوانـت لـ هـر یـکـک لـ کارخواز، کارمـند یاخود لـ کـخراوـو دـست پـ بکات

پـرسـی هاوتـریب دـتوانـت له هـر یـکـک له کارخواز، کارمـند یاخود له ریکـراوـوه دـست پـ بکات

کارخواز	کارمـند	ریکـراوـ
هـسـتـبـهـلامـتی ناکات	هـسـتـبـهـلامـتی ناکات	سه لامـت نیه
تووریه اشار انگیزه	تووریه اشار انگیزه	سزادره
یارمـتی نیه	نائومـده	چـقیوه
نائومـده	نائومـده	بـن جـولـیه
زیدهوروژاوه	زیدهوروژاوه	کارمسات نامیزه
پارچه پارچه	پارچه پارچه	پارچه پارچه
لهژیرگووشاردایه	لهژیرگووشاردایه	لهژیرگووشاردایه
سـرلـشـواوه	سـرلـشـواوه	بـن بهـایه
خـمـبارـه	بـن رهـشت بووه	ئاراستهـی نیه

هـموویان بـیـکـوـ تا قی دـکـینـو

بـبازی ناسینـ زـبرکـلتوورـک لـ سـلامـتی دروست دـکات کـ بـرـنگاری گوشاری قووـی ناو کـخراوـکان دـبـتـو. چونکـ پـیـو کردنی تیـری ناسینـ زـبر هاندـرـکی ئـرـنیـ و بـرـو پـشـوـیان دـبات، لـکاتـکدا گیریان خواردووـو جـقیون لـ شوـنی خـیان. بـیـ دـبـت مـدـی سـلف بـکار بـنن بـ چـارـسـر کردنی کـشـکانیان. دـبـت نـخـشـیک دابـلـژن کـ یارمـتیدـر بـت بـ تـگـیشـتن لـ مانای

لډدستدان و وشکبونډوۍ هټ و سز و لپرسی سلامتی تښگات و کار به بډدست هښانی بکات. تاکوو به نڅخشیکی تښدروست بهر دوا ټټر هښگا و بنټ.

کڅراو کانیښ مډدۍ هزی و باوۍ بنچینۍ بیان هۍ. بهۍ وک چن بیر ل کارخواز کانمان دډکۍ ښو. دډت به مان شوۍ بهین پرسیار ل کڅرا وک و ل هاوپیښ کانمان و ل هاوۍ کانمان بکۍ و بهین: چیت به سر هاتوو؟ ل بری ټوۍ پۍ بیان بهین کښت چی؟

پیا چوونو

۱. کلتوور- ژینگۍ، ټټار کانمان، شوۍ ئیشکرمان، به هاکان و هښوۍ ست کانمان. هروها گریمان بنچینۍ کی کانی باور کانمان.

۲. کڅراو کانیښ وکوو تاک کان به زن بهرام به گڅار. به تایی تی گوشاری قوو و بهردوام.

۳. زر جار به باوۍ ل ټوان کرکاران و بهوۍ کان دډت هکاری ک مکړنډوۍ به رهۍ م و خراپ بهوۍ چوونی کڅراو ک.

۴. بهۍ کډو دډت ه وډدۍ ټن ل پناوی گۍ ټنی مډدۍ هزی و باوۍ بنچینۍ و دډت پرسیار ک ټاوا بکۍ ټن: چیت به سر هاتوو؟ ل بری کښت چی؟

جختکرن سسر سلامتی به همووان

خت بناس: به هاو باوۍ و دکرکړنیش کاریگۍ ریان هۍ ل سسر چنۍ تی کارکردنمان لگۍ گنجاندا. باوۍ خود سبارت به ټټار و بهر نگار بوونډوۍ دتوانت کاریگۍ ری توند دابنت ل سسر چنۍ تی کردار و کردانډو. بهۍ گرینگ شواری پرسیارکردن کت بگۍ ل چ هښوۍ کت کردوو؟ به چیت به سر هاتوو؟ ټاگادار بوونت ل مژووی ز بری مندا کانی سارپ رشتیان دډکۍ، یارم ټیت دډات ل ټگۍ یشنت ل دخی ټستای مندا ک. ناسینی خودی خت کلیلی ټاماد بوونت به بهر نگار بوونډوۍ کارسات.

هټ به چی دډکۍ م؟

هموو مرځک کردانډوۍ دډت به گوۍ ری مژووی ټزموونی خودی خۍ. ټو پرسیار (هټ به چی دډکۍ م؟) لڅدی خت بکۍ گرینگ چونک وټام کانی شوۍ کردن، هټاتن یا خود س بوون کارم ټن کانیښ ل جوول دڅات هر به و شوۍ یی ک گنجانۍ ز بر چښووی سارپ رشتیکراو ل جوول دڅات. هروها به کارم ټن کانیښ دډت هۍ وټامد رډوۍ ټگونجاوی وکوو: تووۍ و شوۍ انگۍ زی و

وروژانی زځېد. توو پېش د بېلت هې هې سېنگانندن و حوکمدانی نادروست. درک کردن بېوې کې بیرکېکان توو پېش د تېقېنتېو. هېروها پېشېنی کردنی ئو دځې گوشار ئامېزانې یارمېتی تاکی کارمېند دځېن کې ئارامی خود بېدست بهېنېو.

گرینگیدان بېخود\ ئاگا لې خود بوون

کارکردن لېگې مندایانی زېر چېشتوو فیشاری زېری لېگې. لېوانې بې کاریگېری زېر نېرنې و درېژخایېن لېسېر کارمېندېکان بېجې بېت. کړمېندېکان هېندک جار هېست دېکېن زېختی زېریان لېسېرو بې ئومېد دېن و دېترسن. زېخت لېسېر ئو و کړاو تېو کې دېت چاودېری ئاستی پېستانی دېروونی خېان بکېن و شېوازی ژیانکې تېندروست بېدست بهېنن و هېمېش چاودېری پېفېشناېانې بکړن. (واتې دکتېر و او ژکاری دېروونی بېنن-وړگې)

گېنجکې\ مندایکې سېرپېرشتی دېکې بناس

مېژووی ژیانې گېنجکې بزانه و لې نموونېکانې پېفتاریان و شېوې و پېامدانېوېان بې گوشارکېان ئگاداربې. بزانه پېفتاری چاودېوانکړاوی ئاسایې بې گېشې ئو تېمېنې چېنې. زېرجار ئو پېفتارانې لې مندایکې دېبېندرېت ئو و ستراتیجی خېپارېزی وهېوې مانېوېتې لې ژیان.

گېنجان راهېنان و و پېشتگیریان پېوېستې کې ووبېووی کارېساتېکان دېبندېو. لېهېمان کاتېشدا ئو و اھېنان و پېشتگیرېی بېیان دابېن دېکړت، نابېت پېخندېنامېز و بې زېخت بېسېریاندا بېسېپېندرېت. بې زمانکې تر بېپېن؛ دېت نېرم بېن لېگېپېان. بې و جېرې یارمېتی ئو مندایانې بدېن بې باشتړین شېوې کې لېگې بنیاد و دېخی ئوان بېگونجېت. تا سوودمېند بېن لېو اھېنانې پېروېردېیانې بېیان تېرخان کړاو. بې گشتی، شېوازی پېشاندانې هاوځېمی و وایېپېدان و مېهرېبانې دېتوانېت بېتې گېایکې باشتړ بې وړگړتن و سوودمېند بوونیان لېو اھېنانې اھېنېرکېان پېشکېشېان دېکېن.

(ماسلې لې ۱۹۶۹ د پېت: پېفتار دېرېپېنی داواکاریې)

بېئوې و پېامې دروستمان هېبېت. دېت لېو و تېبگېپېن کې چېشتکې بېتې هېکاری تېقېنېوې پېفتارې شېانگېزېکې. بزانه کې گېورېبوون لېناو ژینگېیکې گوشارای دېبېتې هېکاری چېسپاندنی کاردانېوې و پېامکېانی شېکړدن، هېساتن یاخود سېبوون. کې لېوانېی زېر نېگونجېاو بېت بېرامېرېبې دېخکې. ئو وکېسې وافېر بووې کې تائو پېی بېوات تا داواکاریېکانې بېدست هېناو. ئو و پېفتارېی

د یبنین ئو چکی خپارزی ئو مندا یی. تنها ب بنیاتنان و فراهم کردنی ژینگ یی کی سللامت، ئو مندا ل توانا یداه یی چکی کی دابنت و بتوانت کارام یی و شتی نو فیر بت. دام زراندنی د خکان (دام زراندنی د خکان ه مووئ و شتان د گرتو و د بند ه کاری وودانی زیاتر یان ک متری ی فتاری ش انگزی یان ی فتاری ن گونجاو. سللمندراو ک شوی دام زراندنی ژینگ مندا مان د وروژندی. یاخود ب پچوانو و نارامیان د کاتو.

د خید رکی: ژوور کی گرم ، پیس ، نا ک.
 دخی ناو کی: م ژوو یی کی ز براوی \ تراماتیک \ ن خشی و د رد داری، گ انیکاری ل د ماندا.
 پر گرامی سل رنج دراو و پ یونیدار ب کارخواز: سنوورداری و وروژندی ز و نا کی و ک می کارم ند.
 پ یو ندی کان: گرووی ن گونجاو، داینامیکی ه ل و ک نتر (کارم ند کان ل دژی ئوان)
 دیاری کردن و کخستنی د خکان ب پ یی پویست د بت ه ی ک مردن و ی وودانی ه س و ک وتی خراپ. ف کس کردن س ر ناماد بوون و پ ش کی ن خش دانان کاریگری د بت ل س ر ک مکردن و ی کخستنی د خکان. ک ئ م ش د بت ه ی دروست کردنی ژینگ یی کی ئ رینتر.

ت گ یشتنی و ام ه چوونی کان \ فتاری ئاسای پش ق یران
 (م دلی گوشاری ق یران گای ک پ شبینی ق ناغ کانی تاک د کات ک ل کاتی ووب ووبون و ی کاراساتدا ه ستی پ د کات و پیدا د و ات.) ه ی بنچین یی پش ق یران چی؟ ه ی بنچین یی پش ق یران ئو و فتار و ه س و ک وتان یی ک مندا ک یان گ نج ک ل کاتی ئاسایی و ئارامیدا نیسانی د دن. ل کاتی س رپ رشتی کردنی مندا یان گ نجانی ز بر خواردوو. د بت بزاین ه ی بنچین یی وات فتاری ئاسایی مندا ک یان گ نج ک چ ن. تاو کوو فتار ئاسای کان یان ت ک ن ک یی ل گ و ر فتاران ی ل کاتی ق یران ک ب شوی و ام ه چوونی کان نیسانی د دن. ناسین و ل یی کتر جیا کردن و ی فتاری ئاسایی و ر فتاری ئاسایی یی نمایمان د کات ک باشتر ئو زانیاریانی ک فیری بووین ل بازی ناسین. ز بر پ یی وی بک یی. کات ک ئو مندا ن ه ست ب سللامتی ناکن ل ناو ه موو ئو بوار و بارود خان ی ک ت پیدا د ژین. د چن ناو م د یی \ ش کردن ه اتن \ س بوون. م د یی

قـیرانیش زـخت لـسـر گرینگی ئـو دـکـاتـو کـ بـرسین چیت
بـسـرهـاتـبوو؟ لـبری ئـو ی بـرسین کـشـت چی؟ دـبـت ئـو مـندا و
گـنـجانـ بـناسین کـ ئیشیان لـگـگـدا دـکـین تاو کـو شارـزای هـی
بنچینـیان بـین، نموویـک لـ هـی سـرـکی هـس وکـت و ئـفتاری
مـندا کـ

مـندا کـ دـبـنین کـ بـردـوام دـت و دـچـت، دـست و پـنجـی خـی
دـگـووش و دـقـترـنتـو و لـبـر خـی ورتـ ورت دـکـات، لـوانـی
ئـو وـفتـارانـ لـزـری کـاتـکان بـ ئـو جـر مـندا نـ هـی
بنچینـیان بـت، بـ مـندا کـی ترـ پـچـوانـو و لـوانـی نیشـانی
پـرـشانی و خـمباری بـت، بـهـر کـسـک هـی بنچینـی بـ گوـرـی
ئـزموونی ژیانـی تی و جیاواز لـوی تر.

پـشـوودانی قـیران- لـ کـاتی هـی بنچینـی- چی بـکـین؟
دـبـت گـفتـوگـ لـگـ هـموو کارمـندـکان بـکـت و ئاگادار بـکـنـو
سـبارت بـ هـی بنچینـی مـندا کـ، لـکـاتی شیفـت گـگـین و لـ کـاتی
کـبوونـوانـی پـلانی سـرپـرشتی و بـخـو کردن و لـناو چوارچـووی
پـلانی سـرپـرشتی کـردنیش دـبـت ئامـاژ ی پـبـدرت، دـبـت پـناسـی هـی
بنچینـی مـندا کـ بـ وونی نووسـرابـت، هـروها کارمـندـکان
دـبـت هـمیشـ وریارو ئامادـ بن و لـسـر خـت بن لـگـ هـست و سـز
و ئـفتاری مـندا کـ، لـوکـاتـانـدا کـ لـژـر گوشاری دـروونی نین،
سـرپـرشتیارـکان دـبـت ئاگاداری مـرجـکانی کـی ژینگـ کـ بن کـ
بـگونـجت و یارمـتیدـر بـت بـ کـمـکردنـو ی یان نـهـشتنی وودانی
ئـفتاری نـویستـراو، گرینگـ بـ کارمـندـکان هـو و بـدن پـیونـدی
لـگـ کارخـوازـکانـدا دروست بـکـن لـ گـای هـاندان و ستایش
کـردنـیان، هـروها بـنـرمی ئـرکـکانـیان بـرخـنـو و ئـگـر پـویست
بوو لـ تـواوکـردنی ئـرکـکانـیانـدا یارمـتیان بـدن.

وروژنـری ووداو

وروژنـری ووداو دـگـگـتـو بـ ئـو ووداو ی کـ دـوری
هـاندـرا ووروژنـر دـبـینـت لـسـر ئـفتار، ئـفتاری هـر مـندا کـ
لـکـاتی ووروژنـری ووداو جیاواز لـوی تر، هـر وکـ ئـو ی کـ
هـی بنچینـی هـر مـندا کـ جیاواز لـوی تر، بـ نموونـ، هـندک
مـندا لـکـاتی ووروژنـری ووداو جـبـخـی نـگـرت\ بـ ئـقـر دـ بـت
و هـندکـی تریان لـوانـی جـو بـدن، هـندکـ نموونـی ووروژنـری
ووداو ئـم هـکارانـی خـوار و ن، گـتـپـکردن، زـرلـکردن، بیستنی
هـوا کـی ناخـش، یان بـ ئومـد بوون لـ شـتک، هـروها ژینگـی کـ
پـخـک و سـرقـایش زـر جار دـبـت هـکاری ووروژانـی ووداو.

لښو کاتان دا هڅوونې شارزايي لاسر منداو کي گرینگ ودي بدي بزاني تئو منداو چن فتار دکات لاهموو قناغ و دڅکاندا.

چي بکين لکاتي وروژاني ووداو؟

ددي بدي درک دي و بکين کي رفتاري منداو ستراتيحي څگونجا نديان لکگي تئو بارودڅي لارادايي. بددي ست هڅناني زانياري گرینگ لاسر تئو شتاني کي يارم تي هڅور بوونوي منداو کي ددي دات لکاتي کارل کړنيدا. زرگرينگ کي هڅتا ددي کړت زووتر پي يوي ستراتيحي کان بکري لکاتي برزبوونوي دڅي وروژاني منداو يان گنجکي. بي نمونې، نيشاني بدات کي هڅناسي قوو هڅلک شدي يان گو ل مسيقا بگري هتد. ددي بدي سږر شتيکار کان تئو بزاني کي منداو کي لکاتي هڅوونيدا، يان کي هڅست دکات سلام تي دي ورو بري لڅر هڅو شدي. لښو کاتان تئو منداو ناتوان دي بيرکات و و وامي عاقلاني دروست بي ووداوکان بداتي و.

قناغي هڅوون

لښو قناغي هڅوونې گنجک دا بي وريايي چاوبدي نيشان کاني زياد بووني نيگ راني و شکست هڅناني لوي کي بتواني رفتار کاني کي نتر بکات لښو رامبر تئو دڅي فيشارنام زدا. بي يي لوان يي سرقا بدي و جن و بدات. لکگي توندي بوونوي و دمارگيري فتار کاندا گوشاريش زياد دکات. تگري تئو هڅي کي ولامدانوي و بيستني تئو قسان ي دديکي للاين گنجک کي متر بدي و.

لښو قناغي هڅووندا چي بکين؟

گرينگ بردي وام ناگاداري څت و کردار و قس کانت بيت برامبر بي ووداو کي و لڅت بپرسيت: تاي ددي توانم ل هڅستوي هڅشيار بم و بتوانم بيرکړنوي عاقلاني څم بکار بڼم؟ ځا ځا کي تریش کي گرينگ لښو کاتان کي ناگاداري سلام تي ژينگ و دي ورو بر بيت و تئو منداو بڅوازي توي کي لوناون دووريان بڅي توي. هڅروها زياتر گو بگري لوي کي قس دديکي. پي يوي پريسي گوگرتني چالاک بکي. ناما نجت تئو بدي ووي بي هڅست کانيان بدديت و سږت وشک بکي توي بي بي تئو وني و نيشان بديت کي بباکي لوي دڅي تئوان.

قناغي تقيندوي

لښو قناغي تقيندوي فتار برزبدي توي بي ناستي هڅو ش بلسر سلام تي. لښو کاتان دا پويست ناوبزي کړن و دديست ووردان تنيها

فککس بټ لټسټر سټلامټی، لټم ئاستټدا قسټ لټگټټ کردن دټبټ زټر کټم یان هټر نټکرټت، چونکټ گټنجټکټ لټ ئاستټکی زټر تټنگانټدایټ کټ دژوارټ بتوانټت پټرټسټی قسټکان بکات، دټبټ بزاین کټ نابټت بټراوردی ئاستی هټټټشټی جدی سټر سټلامټی لټگټټ هټټټشټی کټمتری سټر سټلامټی بکټین، دټبټ هټموو هټټټشټکان بټ هټند وټربگرین، چونکټ ئټو بټراوردټ کاریگرټی دټبټت لټسټر دټست تټوټردان و ناوټزیمان، لټوکاتټدا کارمټندټ سټرپټرشتیارټکان دټبټت کټمترین قسټ لټسټر دټخټکټ بکټن و شوټنټکی دوور و سټلامټت بټخټیان پټیدا بکټن و ئاگاداری دټور و بټر و ژینگټ بن، بټ نموونټ، دټبټت هټموو ئټوکټل و پټلانټ دوور بخرنټوټ کټ لټوانټیټ کټسټکټ وټکوو چټک لټ دژی کارمټندټکټ بټکاری بهټنټت، یان دټستی بداتټ و خټی پټ ئټزیتټ بدات، لټ بیرت بټت دټبټت پټیټووی پټرټتکټلی خټپارټزی و سټلامټتی ټټکخراوټکټت بکټی کټ پټشتر مټشقت لټسټری کردووټ و خټت لټ ټټگای بټکار هټنانی شارټزای، بارودټخټکټ هټټټسټنگټنټ و ئټگرټی هټټټشټی هټرشی جټسټټی درک پټ بکټ، دټست تټوټردان و ناوټزیکردنت ټټکخټرټوټ بټ گوټرټی پټوټست و خټت پټارټزټ لټ بریندار بوونی جټسټټی.

قټ ناغی چا کټوونټوټ

لټدوای قټیران و تټقینټوټ دټروونیټکټ، گټنجټکټ بټرټ بټرټ، بټرټو ئارام بوونټوټ دټچټت و ئاستی گټشاری دټروونی بټرټو کټمبوونټوټ دټټوات، لټوانټیټ هټست بټ ماندووټوون بکات، لټگټټ ئټوټشدا هټندټکیان لټو ئاستټشدا دټکرټ هټشتان هټر نائارام وشټواو دټربکټون.

لټقټ ناغی چا کټوونټوټ چی بکټین؟

دټبټت چاوټټوان بکټین تا منداټټکټ دټگټټټتټوټ دټخی هټټی بنچینټی و باری ئاسایی دټروونی، ئنجا بیرټکټی تازټی بخټینټ بټردټست و فټری کار و کارامټی تری بکټین کټ چټن بتوانټت بټکارامټی هټټس و کټوت لټگټټ کټشټکانی بکات لټ بری هټټچوون و تټقینټوټ، قسټ کردن لټگټټ کټسټکټ پټش ئټوټی بگټټټتټوټ سټر هټټی بنچینټی خټی، لټوانټیټ دووبارټ بیباتټوټ دټخی هټټچوون و بیتټقټنټتټوټ، لټوکاتټی کټ منداټټکټ ئارام دټبټتټوټ، زټر گرینگ و پټوټست کټ کارمټندټکټ دووبارټ پټیوټندی تټندروست لټگټټ منداټټکټ یاخود گټنجټکټ بنیات بنټتټوټ.

مندټټکټ بناسټ

نټخشټ دانانی پټشوټخت لټسټر ئاستی تټگټیشتن لټ هټټس و کټوتی

ئاسايى منداڭكان و دزىندۈۋى چارۋى سۈرى دروست بى كىشكان و
ۋىامدانۋى بى ويست و ئائومۋىدىكانى منداڭكان، دىتوانىت
ھىموۋان باشتىر ئامادى بىكات بى بىرۋى ۋى ۋى بوۋىۋى قىران،
نىخشى سىرپىرشتى قىرانى تاكى

ئىم كىشكى بى دىبىن لى خوارۋى نموۋىۋىكى، كى دىبىت ئامادى
بىكرىت بى ئىۋى منداڭ و گىنجانى تازى دىنى ناۋى كىخراۋى بى
سىرپىرشتى كىرەن و بىخىۋى كىرەن، ئىم ئامرازى دىبىت دىستىكارى بىكرىت
لى ھىر كاتىك سىراتىجى سىرپىرشتى تاكىكان گىانكارىيان بىسىر
دادىت بى پىكى گىانى ھىلس و كىوت و ۋىفتار و گىش كىرەن تاكىكان،
ئىم ئامرازى دىبىت ۋىكوۋى ئامرازى گىفتى گى لى نىۋان سىرپىرشتىاران
و كارمىندىكانى ئىۋى كىخراۋىۋى كىرى پى بىكرىت، دىبىت سىرپىرشتىار
و كارمىندىكان لىسىر ئاستى ئىم زانىارىيانى لىۋى نىخشىۋىدا
دىستىشان كىراۋىۋى دىۋىۋى سىرپىرشتى مىندالىكان و گىنجىكان
بىكىن.

نەخشەكە:

۱. توانای میڭك و دەستیشانکردنەكانی تر

■ خاوەن پێداویستی تایبەتی ژیری ■ ژیری ئاسایی ■ هێشتان دەستیشان نەكراوە

-بەشەكانی دەستیشانکردن دیاری بكە:-----

لەنگیوونەكانی تری تەندروستی:-----

۲. مەترسیەكانی سەر جەستە دیاری بكە لەكانی راگیرکردن

■ لەنگیوونەكانی ناپەییوەند بە تەندروستی ■ لەنگیەكانی پەییوەند بە تەندروستی

■ نەزاندراوە ■ نەخێر

■ دیاری بكە:-----

۳. میژووی زەبر:

■ بەلێ ■ نەخێر ■ نەزاندراوە

۴. رەفتارەكانی - مەترسی زۆر

■ شەڕانی بەرامبەر کارمەند ■ شەڕانی بەرامبەر خەلك ■ چەك بەكارهێنان

■ چەوساندنەوێ زایەندی\ دەستدرێژی ■ گائەپێکردن ■ هەلاتن و ونبوون

■ ناگرکردنەوێ ■ شتی تر ■ بێ بەهرەیی خۆپاراستن

■ تازەترین دەست تێوەردانی كۆنترۆلكردن:

■ نكایە روونی بكەوێ

هۆكارەكانی توورەبوون و تەقینەوێ؟ تەببەتەندی تاکی؟ خێزان، كۆمەلگا؟

نەخشەی سەلامەتی :

نەخشەی سەلامەتی ئامرازى ئامادە باشی بە كارخاوە و بە
خەزانەكانیان و بە كارمەندەكان.

بەچی بە كارمەندەكان پوێست؟ كارمەندەكان نیش هەروكوو گەنجەكان
لاوازن لێ بەرامبەر گوشار و هەچوونەكانى سەز لێ ژینگەییكى
گوشاراویدا. بەشەك لێ كارەكانى دروستکردنى كەلتوورى ناسینە-زەبر
ئەوێكى بێتە ئاوەرى كەخستنى هەست و سەزى كەسانى تر.

نەخشەی سەلامەتی چیه؟

نەخشەی سەلامەتی لیستەكە لێ چالاكى. ئەو چالاکیانە گەمان نیشان

دډان ک هست و سزی خمان ټک بخین. تا کوو بځمان نښین هکاری ناسلامت. مرق دتوانت ک و ر بگرت ل ستراتیج یکانی لیستی سلامتی ل کات کدا ووو ووی گوشار و کارسات د بښت وو. دروستکردن و بکار هښانی نڅشی سلامتی ب یارم تی کسانی تر هستی پ یوست بوون ب ک مگا ب هڅ د کات و پ یو ندی ت ندوست بنیات د نښت. نڅشی سلامتی د بښت و ستراتیجیان لځ بگرت ک دتوانی ل ئستادا بکاریان بښی و ئاسا نکاری بکات ل نوان چاودږی خود و هاوس نگی برپر سیار تی کار و چاو وانی کان.

پنج ها نګاوی نڅشی سلامتی

پنج شت یز بک ل لیست کدا ک دتوانی بیانکی ل کاتی هستکردن ب نائارامی. ئو لیست د بښت ه موو کات چاوی ئ گډری سررن ک و تنی ت کنیک کانی سلامتی تدا بښت. ب ی دت ژمار ی بنکی فریاک و تن. ژمار ی او ټکاری د روونی (تږ پیست) یان ئ ندام کی خزان ب پ یو ندی کردن ل ب رد ستدا بښت. ئو شتان لیست بک ک زر ب ئاسانی د کرښ ب ئو ی بیرکردن و ی زری بوښت. چونک ل کاتی نا ه موارد مرق توانای زر بیرکردن و ی نی. ب ی د بښت لیست ک زر ساد و ل ه مان کات پ ی و کردنی ئاسان بښت. ئو لیست ل ناو جانتات یان گیرفانتدا ه بگر. ل سار سلاج یان ل سار ئاو ښ بیچ سپ ښ. ل کاتی او ټکردنت ل گډ دکتږ و او ټکار کاند لیست ک یان نیشان بد. تائا گاداری نڅشی ک بن و ل گډ تدا پ ی و ی بک ن ل کاتی پو یست.

نموون یک ل لیستی نڅشی سلامتی کارخواز

۱. گوی گرتن ل م سیکا

۲. ښتن ب پیاس

۳. ه ناس ه ټټزین و د ردان و ی

۴. ت ل فڼ پ یو ندی کردن ب هاو ټیک

۵. ت ل فڼ پ یو ندیکردن ب ئ ندام کی خزان هتد

پیا چوون و:

۱. ب ها و باو ټټ کانمان، ت وانی و هست کانمان کاریگری ه ی ل سار شو ی کارکردنمان ل گډ گډ کاند. بیر و باو ی خت ل سار ه س و ک و تی بر نگاری دتوانت کاریگری ب هڅ دابښت ل سار کردار و کردان و کانت. ب ی گډ ټینی و انګ ک ل کشت چید ؟ ب چیت ب س رها توو؟ زر گرینگ.

۲. پلاندانانی پ شوخت ب ت گډ ښتن ل ادی ئاسایی چالاکی مندال ک و چار س رکردنی ک شکان ب ه شیری و و امدان و ب

ناخشی و نا ئوم یدی کا نیان دے توان ت ه مووان با شتر ئا ماد بکات ب
 بر نگار بوون و ی کار سا ت کان .
 ۳. چوار جری س لام تی

- جاسٽي
- د روني
- ڪم م لاءِ ي تي
- وشتي

۴. مَدَدِی سَلَف S.E.L.F مَرَفْوَ کان ئاراسته دَکات تا ههست و سهزی خهیان بناسن وللهکاتی پهویست وشکیان بکهن. تا بزنان چهنههست و سهزبان کاریگر دههست به لهدهستدان. یان ههستیان چهن دههست که ههست به سهلامهتی ناکهن. له کهتایشدا بیان ههنه نهو شوهنهی که بتوانن بیر له دهواهه ژ بکه نهو.

CPRI Child & Parent Resource Institute : سہ ریچاؤ